

221 – Aerobic meets Cardio

Referent/in: Nina Wattig

„Viel Schwitzen und wenig denken: Getreu dem aktuellen GroupFitness-Trend werden Herz und Kreislauf mit Hilfe ganz einfacher kurzer Bewegungsfolgen angeregt. Komplizierte Choreografien weichen einem kurzweiligen Cardio-Training, welches in der Intensität sehr anpassungsfähig ist.“

Trainiert wird in **kurzen Intervallen** von 45 sec Belastung und 15 sec aktiver Pause.

In einer „Demorunde“ können alle Bewegungen und sämtliche Level getestet werden. Hierzu sind zum Teil Intervalle von 30 sec Belastung und 15 sec aktiver Pause vorgesehen.

Natürlich kann die Belastungszeit angepasst werden auf z.B. 60 sec mit 15 sec oder 30 sec aktiver Pause. Bei „Einsteigergruppen“ kann auch die „Demorunde“ erweitert werden, sodass für das Kennenlernen der Bewegungen mehr Zeit verwendet wird, z.B. 45 sec/30 sec Intervalle oder 60 sec/30 sec Intervalle.

Ziel: Das Herz-Kreislauf-System soll einen adäquaten Trainingsreiz erfahren.

Vorteil: Vom Teilnehmenden kann der Trainingsreiz selbst gesteuert werden und auf den aktuellen Trainingszustand angepasst werden. Im Low-Level ergibt sich ein Herz-Kreislauf-Training im aeroben Bereich, im High-Level werden kurze anaerobe Spitzen gesetzt und der Puls deutlich erhöht.

Warm-Up:

Mobilisation der Großgelenke Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk durch einfache Bewegungen und Schrittfolgen.

Hauptteil:

Intervalle mit „Demo Runde“ und „Training“ - re/li ausgewogen durch Einsatz von Transitionschritte in „bewegter Pause“.

Cool Down und Stretch:

Einfache Schrittfolgen, die den Puls senken sowie dynamisches Nachdehnen des Pflichtdehnbereiches.

Musik:

Move-ya

www.move-ya.de

- Ausführliche Besprechung sowie Möglichkeit zum Filmen am Ende des Workshops. –

- **NinaWattig**
GroupFitness-Training-Ernährung
Aus-/Weiterbildung
- *FB/Instagram: Nina Wattig*